Ćwiczenia dla Piotra K, Patryka K

Temat: Trening lekkoatletyczny – ćwiczenia ogólnorozwojowe w plenerze.







Wykonuj:

Skręty tułowia

Skłony

Przysiady

Krótki bieg

Podskoki, pajacyki,

Wymachy ramion

Skręty bioder

*Wykonuj ćwiczenia w swoim tempie, co najmniej 5 powtórzeń i pamiętaj o oddechu – nosem.*